

暖身砂锅菜

今年的冬天比往年来的要早一些，暖身砂锅菜也应该早点和大家见面了。砂锅作为一款独特的餐具，借着自己的暖暖身体，为美味的菜肴们送上最温暖的关怀，也让我们感受到冬日寒冷中的一股暖流。

老北京砂锅白肉

砂锅白肉特点：汤色清而肉白、肉滑爽而软烂，味道鲜而不腻，蘸料浓郁而独特。
食材：老北京酸菜 150克 干粉条 150克 葱段 20克 姜片 15克 盐 2克 白胡椒粉 1克 味精 2克 绍酒 15克 猪骨汤 600ml 韭菜花 适量 芝麻酱 适量 玫瑰腐乳 适量 辣椒油 适量
做法：
1.先把酸菜洗净切细丝，然后铺在砂锅里。
2.上面铺上一层泡发好的粉条。
3.把事先煮好的白肉稍加冷藏，然后用 knife 把白肉切成薄片。
4.把切好的白肉片整齐码放到砂锅里。
5.往砂锅里放入葱段和姜片，然后撒少许盐、味精和胡椒粉。
6.倒入少许绍酒最后注入骨汤，骨汤没过白肉即可。
7.然后盖上锅盖上火烧开，砂锅烧

开后改为小火焖炖10-15分钟即可。
8.碗中放入适量芝麻酱用凉开水，烧开。
9.然后放入一茶匙韭菜花搅匀。
10.碗中再放入腐乳汁和辣椒油搅匀，蘸料便调好了。
11.砂锅白肉炖好后连同蘸料一同上桌即可，还可再配一些蒜泥和米醋。
小贴士
1、煮白肉时不要放盐，里面只需放八角、香叶、桂皮、葱、姜加适量清水即可，煮至20-30分钟煮透然后取出晾凉，凉透后冷藏三四个小时，冷藏后的白肉比较容易切的整齐。
2、砂锅里只需放六至七成满即可，因为还要加骨汤，如材料过多加入骨汤后煮开容易外溢。
3、蘸料根据个人喜好，还可添加一些香菜末、葱花、蒜泥、米醋、花椒油和鲜酱油等都可以。



草鸡芋头砂锅煲

食材：草鸡半只 芋头500克 盐 料酒 糖 鲜抽 老抽 姜 葱 辣椒 八角 桂皮 花椒 鸡精
做法：
1.草鸡去杂质，用温水洗净
2.芋头去皮，洗净
3.草鸡斩大块放入高压锅，放适

量清水。
4.加料酒，八角，桂皮，辣椒，花椒，姜，葱，大火煮开，小火炖15分钟
5.取砂锅，把高压锅里的鸡与汁倒入
6.放入芋头

7.放鲜抽，老抽，糖。
8.大火煮开，小火30分钟。
9.放盐 10.煮至汤汁稠即可
小贴士：
1.时间如果来得及，不用高压锅煮，直接用砂锅炖。
2.用冰糖更好吃。



砂锅煲杂菜

食材：四季豆200克 嫩南瓜150克 甜竹笋200克 土豆150克 火腿午餐肉200克 浓缩鸡汁高汤 两支 盐 适量
做法：
1.四季豆择去两端的筋丝洗净后择断成两截备用。
2.甜竹笋洗净切成小片备用。

3.嫩南瓜洗净切成小块备用。
4.土豆去皮洗净后切成小块，火腿午餐肉切片备用。
5.取一砂锅放入适量水煮沸，放入两支浓缩鸡汁高汤。
6.放入四季豆、甜竹笋、嫩南瓜、土豆一同煮熟。

7.蔬菜快煮熟时放入火腿午餐肉同煮。
8.各种瓜菜煮熟后，尝尝味再放入适量盐即可起锅食用。
小贴士
浓缩鸡汁高汤含盐重，此汤要尝尝味后再决定要放的盐量。



砂锅小土豆

砂锅土豆是一道家常菜，土豆用砂锅炖煮，使土豆更加绵软。小土豆的皮特别薄也没有苦涩的味道可以不用去皮。土豆中还含有丰富的钾元素，可以有效地预防高血压。当人体过多地摄入盐分后，体内钠元素就会偏高，钾便呈现出不足而引起高血压，故常吃土豆能及时地给体内

补充所需求的钾元素；土豆中的维生素C除对大脑细胞具有保健作用外，还能降低血液中的胆固醇，使血管有弹性，从而防止动脉硬化。
食材：小土豆500克 葱姜 适量 八角 适量 桂皮 适量 香叶 适量 盐 适量 辣椒 适量 酱油 适量 糖 适量

做法：
1.准备好小土豆。
2.准备好八角、桂皮、香叶和辣椒。
3.葱切段，姜切片。
4.小土豆用刷子，刷洗干净。
5.锅中注入油，将沥干水分的土豆煎制。
6.煎至土豆表面起皱微黄捞出，放入砂锅中。

7.锅中留底油，下入八角、桂皮、香叶、辣椒、葱、姜炒香。
8.倒入酱油、糖和适量的清水，烧开。
9.将炒制的汤汁倒入砂锅中，汤汁要没过土豆。大火烧开，转小火焖至30分钟，土豆软绵即可。
小贴士
没有小土豆可以用大土豆代替，要记得去皮哦。

砂锅煨南瓜

砂锅煨南瓜，用油当水，小火煨出来，那南瓜真的一个字“香”。南瓜味甘、性温，入脾，胃经；具有补中益气，消炎止痛，解毒杀虫，降糖止渴的功效；主治久病气虚、脾胃虚弱、气短倦怠、便溏、糖尿病、蛔虫等病症。

食材：南瓜400克 酱油 鸡精 盐 植物油600克 葱白200克 青红辣椒 胡椒粉 八角 一个 白蔻 3个
1.把南瓜带皮切成大块
2.用盐，鸡精，胡椒粉酱油
3.拌均匀腌制10分钟

4.葱白切小段
5.青红辣椒切丝
6.把八角，白蔻葱白均匀放入砂锅中
7.加入植物油
8.用几支短竹签子放在香料上面，把拌好的南瓜皮朝上放入过

筛里放进竹签子上面
9.加盖
10.小火煨20分钟左右即可，把煲里的油倒出来，撒上青红辣椒丝就可以上桌了。
小贴士
南瓜切成长形状的大块南瓜蒸熟透即可

八大最强效排毒蔬菜

TOP1 海带

海带中含有一种叫硫酸多糖的物质，能清除附着在血管壁上的胆固醇，使胆固醇保持正常含量。海带中的褐藻胶因含水率高，在肠内能形成凝胶状物质，有助于排除毒素物质，阻止人体吸收铅、镉等重金属，排除体内放射性元素，同时有助于治疗动脉硬化，并可防止便秘和肠癌的发生。海带中还含有大量的碘，可以刺激垂体，使女性体内雌激素水平降低，卵巢机能恢复正常，消除乳腺增生的隐患。

TOP2 黑木耳

木耳因生长在潮湿阴凉的环境中，中医学认为它具有补气活血、凉血滋润的作用，能够消除血液里的热毒。黑木耳中的植物胶质有较强的吸附力，可将残留在人体消化系统内的杂质排出体外，起到清胃涤肠的作用。黑木耳对体内难以消化的谷壳、木渣、沙子、金属屑等具有溶解作用，对胆结石、肾结石等也有化解功能。黑木耳还能减少血液凝块，预防血栓病的发生。

TOP3 绿豆

中医认为绿豆可解百毒，能帮助体内毒物的排泄，促进机体的正常代谢。绿豆可解酒毒、野菌毒、砒霜毒、有机磷农药毒、铅毒、丹石毒、鼠药毒等。绿豆还含有降血压及降血脂的成分。取食绿豆芽，可治疗因缺乏维生素A引起的夜盲症、缺乏维生素B2引起的舌疮口炎及阴囊炎、缺乏维生素C引起的坏血病等。绿豆芽脱下的豆皮名为绿豆衣，有清热解毒、明目退翳之功。

TOP4 白菜

白菜中含有丰富的维生素C、E，多吃白菜，可以起到很好的护肤和养颜效果可以排毒养颜。此外，白菜富含膳食纤维，能清肠排毒，白菜中所含的果胶，可以帮助人体排除多余的胆固醇能起到排毒的效果。

TOP5 菠菜

菠菜能清理人体肠胃里的热毒，防治便秘，使人容光焕发。菠菜叶中含有一种类胰岛素样物质，能使血糖保持稳定。菠菜丰富的维生素含量能够防止口角炎、夜盲等维生素缺乏症。菠菜中还含有大量的抗氧化剂，具有抗衰老、促进细胞繁殖作用，既能激活大脑功能，又可增强青春活力，防止大脑老化。

TOP6 胡萝卜

胡萝卜是有效的解毒食物，与体内的汞离子结合之后，能有效降低血液中汞离子的浓度，加速体内汞离子的排出。胡萝卜中所含的琥珀酸钾，有助于防止血管硬化、降低胆固醇。胡萝卜中所含的胡萝卜素可清除导致人体衰老的自由基，所含的B族维生素和维生素C等营养成分也有润肤、抗衰老的作用。女性进食胡萝卜还可降低卵巢癌的发病率。

TOP7 大蒜

大蒜中含有的辣素，其杀菌能力可达到青霉素的1/10，可以起到预防流感、防止伤口感染、治疗感染性疾病和驱虫的作用。大蒜中所含的大蒜素，可与铅结合成为无毒的化合物，能有效防治铅中毒。大蒜具有降血脂及预防冠心病和动脉硬化的作用，并可防止血栓的形成。大蒜还能提高肝脏的解毒功能，阻断亚硝酸胺致癌物质的合成。

TOP8 南瓜

吃南瓜可以有效地防治高血压、胆结石、糖尿病以及其它肝肾病变，帮助肝、肾功能减弱患者提高细胞再生能力。南瓜中富含的果胶，可以延缓肠道对糖和脂质的吸收，还可以清除体内重金属和部分农药，故有防癌防毒的作用；南瓜中富含的钴是合成胰岛素必需的微量元素。南瓜还能消除致癌物质亚硝酸胺的突变作用。